



В период с 26 мая по 26 июня 2025 года проводится Всероссийский месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни, приуроченный к 26 июня Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.

Всероссийский месячник антинаркотической направленности незаконным оборотом направлен на противодействие распространению и потреблению наркотиков, активизации профилактической антинаркотической работы, а также популяризации здорового образа жизни.

Просим Вас активно проявлять свою гражданскую позицию.

#ПротивНаркотиков

#СпортивнаяшколаГусев

Здоровье - это твой личный ответственный выбор

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, сознательной энергии, образования и культуры. Главное - всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно выработать в себе привычки здорового образа жизни.



Хочешь быть здоровым и успешным?

- Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.
- Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
- Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
- Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.

- Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
- Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

Не разрушай свой здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, упрямым, не так обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курьезников. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).



Твое здоровье - в твоих руках!

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа города Гусев»



Памятка антинаркотической направленности и пропаганде здорового образа жизни

г. Гусев - 2025

Наркомания – беда. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пугерых.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам прибегают 10–12-летние дети.



Самые распространенные мифы о наркотиках

Миф 1. От острого употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт. Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение ломки.

Миф 3. Наркотики бывают «слабыми» и «сильными». Прима «слабый» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков — это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Помните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую — невозможно.

Как сказать «НЕТ!»

- > Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- > Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с

- родителями, учителями.
- > Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
- > Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- > Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
- > Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

